

24 mai et 14 juin 2023

## Posture et ergonomie

Les troubles musculosquelettiques sont omniprésents, toutes générations confondues. Le traitement causal est indispensable pour soulager à long terme: les patients doivent donc être formés à la saine utilisation de leur corps au quotidien, que ce soit au travail ou à la maison. Ce cours vise à vous donner les bases pour mieux les autonomiser.



### Contenu de cours

- Comprendre les TMS: le modèle cumulatif
- Reconnaître et expliquer les bonnes postures: les 3 Règles de la Posture
- Construire une posture assise saine
- Application: analyse croisée de l'ergonomie de différentes chaises de bureau et mobiliers de maison; réglage d'un siège de voiture
- Se baisser, porter
- Application: faire le ménage, porter les enfants et les objets du quotidien
- Exercices de mobilisation, de renforcement, d'étirement et de relaxation

Entre les deux sessions, vous serez invité-e à filmer un exercice pratique, qui sera mis en débat en groupe.

### Objectifs de formation

Au travers de cette formation, vous développerez des outils didactiques, issus de la thérapie posturale Mensendieck et de l'ergonomie, pour mieux apprendre à vos patients comment bien utiliser leur corps au quotidien (posture assise et port de charges). Nous discuterons des applications pratiques dans les cadres privés et professionnels. Par ailleurs, vous acquerez des connaissances de base en ergonomie pour les aider à mieux utiliser leur environnement, et à mieux choisir leur mobilier (de bureau, notamment).

Enfin, nous mettrons en place une boîte à outils d'exercices à recommander au quotidien pour mieux prévenir les troubles musculo-squelettiques.

### Formateur

Olivier Girard

### Informations

cours pratique et théorique

14 heures de formation | max. 12 participant.es

### Prérequis

connaissance de base d'anatomie

📅 24 mai et 14 juin 2023

🕒 09h00 – 12h30 et 13h30 – 17h00

📍 CFMM, Fritz-Oppliger-Str. 18, Bienne

👤 membre vdms-asmm CHF 380.00

👤 non-membre CHF 510.00

🛒 prendre avec soi: de quoi écrire, habits confortables (éviter les habits serrés et talons)